

Súper Hortalizas

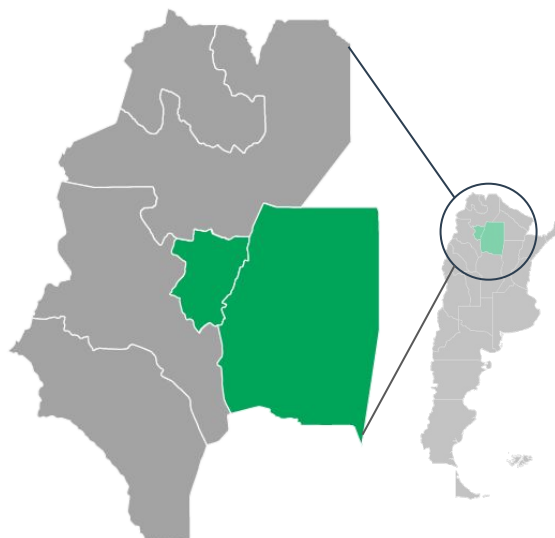
BATATA

Introducción

La **batata** es una **raíz tuberosa** rica en **almidón** y con propiedades beneficiosas para la salud, como su alto contenido de **fibra** y de **vitamina A**. Además, su sabor **dulce** y **salado** la hace versátil en la cocina y, si se consume procesada, mantiene de igual manera sus cualidades.

En la **Argentina**, la producción de batata se distribuye en todo el país, excepto en la Patagonia. **Tucumán** y Santiago del Estero se destacan como las principales regiones productoras de batata en el Noroeste Argentino (NOA), mientras que el 85% de la producción se concentra en el Centro y en el NEA.

La batata es cultivada como una **planta anual** y se puede cosechar en períodos de cultivos de duración variable debido a que no posee una etapa de madurez definida. Su producción y consumo se ha vuelto cada vez más importante en la **alimentación saludable**.



Disponibilidad estacionaria

■ Disponible

■ No Disponible



Componentes	Por porción (100 g)
Energía	107 kcal
Agua	74,20 g
Proteína	1,61 g
Carbohidratos	24,19 g
Fibra	3 g
Azúcar	5,95 g
Grasa	0,60 g
Grasa saturada	0,125 g
Grasa Poliinsaturada	0,227 g
Grasa Monoinsaturada	0,158 g
Sodio	43 mg
Potasio	224 mg
Fósforo	60 mg

Fuente: www.fatsecret.com

Formas de consumo



Cruda



Dulce o mermelada



Hervida o cocida al vapor

Beneficios para la salud

La **batata** es un alimento rico en **hidratos de carbono**, lo cual proporciona una gran cantidad de energía que es muy efectiva para el organismo. Además, es una excelente fuente de **antioxidantes**, lo cual la hace especialmente recomendable para deportistas.

La batata también destaca por su alto contenido en **potasio**, un mineral esencial que contribuye al correcto funcionamiento del **sistema nervioso** y a la normalización de la **presión arterial**. El potasio ayuda en la **recomposición muscular** después de hacer ejercicio.

Asimismo, la batata es un alimento muy saludable para el público en general, ya que es **baja en grasas** y rica en **fibra**. Esta ventaja la posiciona como un alimento ideal para mantener una buena **salud digestiva** y prevenir enfermedades relacionadas con el aparato digestivo.